

ся сталкиваться с проявлениями человеческого горя, и прочее, в конечном итоге имеют различную гендерную окрашенность в поведенческих реакциях сотрудников. Для повышения эффективности службы в целом эти особенности необходимо учитывать.

Библиографический список:

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу / М. Перре. СПб.: Питер, 2009.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.
3. Берн Ш. Гендерная психология. М: Прайм-Еврознак, 2004.
4. Винокур В.А. Уловки в споре. СПб.: Речь, 2005.
5. Жуков Д.А. Психогенетика стресса: поведенческие и эндокринные корреляты генетических детерминант стресс-реактивности при неконтролируемой ситуации. СПб, 1997.
6. Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. М., 1975. Вып. № 5.

*А.С. Челмодеева,
Коломна, ГАОУ ВПО «МГОСГИ»*

К проблеме профилактики профессионального выгорания¹⁴

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом, не зная, какими научными словами это называется. Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Развитие саморегуляции есть одно из наиболее эффективных способов противодействия выгоранию.

¹⁴ Научный руководитель - Белоус Елена Николаевна, канд. психол. наук

Рассмотрим конкретные упражнения, направленные на снятие нервно-психического напряжения.

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); - на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; - затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; - снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3. Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох, - глубоко выдохните; - задержите дыхание так долго, как сможете; - сделайте несколько глубоких вдохов; - снова задержите дыхание.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 4. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза; - дышите глубоко и медленно; - пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите

места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); - постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; - прочувствуйте это напряжение; - резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе; - сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости и пр.).

Способ 5. В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила: 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением; 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: "напрячь-прочувствовать-расслабить"; 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению - выдох. Можно работать со следующими группами мышц: - лица (лоб, веки, губы, зубы); - затылка, плеч; - грудной клетки; - бедер и живота; - кистей рук; - нижней части ног.

Однако, чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Способ 6. Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений: - движения большими пальцами рук в "полузамке"; перебирание бусинок на ваших бусах; - перебирание четок; - пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов - выдох.

III. Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что "слово может убить, слово может спасти". Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы "не").

Способ 7. Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

"Разговаривать спокойно!", "Молчать, молчать!", "Не поддаваться на провокацию!" - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 8. Самопрограммирование. Во многих ситуациях целесообразно "оглянуться назад", вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова "именно сегодня": "Именно сегодня у меня все получится"; "Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной"; "Именно сегодня я буду находчивой и уверенной"; "Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания". Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 9. Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: "Молодец!", "Умница!", "Здорово получилось!" - Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

IV. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспо-

минания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

В заключении хотелось высказать, лично свое мнение по данной проблеме. Синдром выгорания может возникнуть не только по причине отсутствия карьерного роста, монотонной работой, конфликтами между сотрудниками, но и по причинами неудовлетворенности выбранной профессией (ведь многие начинающие сотрудники зачастую вынуждены выбирать такие место работы, которое будет обеспечивать хорошее существование), а также причиной может быть различного рода экономическая нестабильность, влияние родственников на выбранную профессию, очень часто, выбирая место учебы стараемся «угодить» родителям, считая что они лучше знают какая профессия будет лучше для их чад, не задумываясь о последствиях.

Библиографический список:

Моросанова В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека. - Вопросы психологии.

Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. - 2002.

Стишенок И.В. Практические навыки саморегуляции / Центр дистанционного образования "Элитариум"- Минск, 2011.

Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания: диагностика, профилактика и терапия. - М., 2013.

*М. М. Чеснокова,
Екатеринбург, РГППУ*

Ответственность и профессиональная мотивация медицинских работников¹⁵

Ответственность медицинских работников является одной из тем, широко обсуждаемых в медицинской и юридической науке и в средствах массовой информации. Под ответственностью понимаются способность человека (или коллек-

¹⁵ Научный руководитель - Лебедева Екатерина Владимировна, канд. психол. наук, доцент